CURE MARINE

"Restons chez nous."
Pierre L'ERMITE

Respectueusement dédié aux meilleurs clients des médecins de la Province de Québec

PAR

J. Gauvreau.

The EDITH *and* LORNE PIERCE
COLLECTION *of* CANADIANA

Queen's University at Kingston

F 387 2.

CURE MARINE

" Restons chez nous."
P. L'Ermite.

Respectueusement dédié aux mellieurs clients des médecins de la Province de Québec,

---

Le mois de février ramène invariablement la conversation sur le coût des loyers, (depuis trop longtemps l'on parle du coût de la vie), et, par incidente, sur les projets de vacances. Me permet-on de gloser un peu sur ce sujet, *à la canadienne ?*

Tout le monde a besoin de repos. Pour l'homme bien portant, sept heures de sommeil ne sont pas de trop sur vingt-quatre, un jour de chômage par semaine lui donne le temps de songer à autre chose qu'à du pain, et chaque année, les habitudes, la mode et le snobisme mis à part, il est entendu, c'est entré dans les moeurs canadiennes, qu'une digression complète et assez longue au travail habituel, sous un autre climat, ou pour le moins dans un autre milieu que celui qui absorbe les instants de chaque jour, est très salutaire et réconfortante.

Dans l'esprit de tous les travailleurs de ville, j'entends par là surtout les bureaucrates et les ronds-de-cuir, l'idée des vacances est plus enracinée peut-être que dans l'esprit de tous les écoliers du monde, avec cette différence que ces derniers escomptent uniquement en imagination les joies de la famille et les courses au champ dans le village natal, tandis que les citadins travailleurs, à l'instar des gens aisés, rêvent d'ébats plus sélects, sur des plages lointaines, sur le sommet des montagnes, le long des rivières, dans un hôtel fashionable des places d'eau réputées telles, voir même au sein d'une forêt touffue ou sur les bords d'un grand lac bleu, parsemé d'îlots sauvages. Chacun a son caprice et ses goûts, et chacun fait, éveillé, les rêves qu'il lui plaît, prend par l'imagination l'envol de ses désirs, et c'est en ne consultant que ceux-ci, très souvent, qu'il prépare et choisit, longtemps d'avance, l'endroit où il ira s'abattre et s'ébattre, *l'été qui vient.* L'on n'oublie qu'une chose: c'est, qu'en cela comme en tout ce qui nous concerne, l'on ne saurait être bon juge.

Au risque d'en scandaliser plusieurs, sans en donner les raisons ni les détails, de façon dogmatique, tant la vérité m'apparaît nette et

claire, je pose en principe que même l'homme bien portant ne peut être juge, pour lui-même, du genre de vacances susceptible de lui apporter la plus grande somme de bien-être additionnelle. Un *bon* médecin, je souligne l'épithète bon, peut seul dire ce qui convient le mieux à notre organisme. Pays plats, altitude, odeur des sapins, ozone des montagnes, eau douce ou eau salée, bains de chambre ou bains de mer: tout cela dépend beaucoup du tempérament et des habitudes; cela dépend davantage des conditions organiques dans lesquelles nous sommes.

Je suppose que l'on vous dise: Ce qui vous convient le mieux dans le moment, c'est une cure marine. Où irez-vous? A Atlantic City ? A Old Orchard ? Très bien, si vous aimez le fla-fla, le flirt obligatoire, l'esbroufe et le clinquant. Encore qu'il ne soit pas très certain qu'une cure, en de telles conditions, puisse être quelque peu salutaire.

Mais si votre bourse ou vos goûts s'accommodent mal d'un centre réputé fashionable, si les distractions coûteuses ne vous tentent pas, si vous recherchez de préférence le confort sans étiquette, le calme sans ennui, le bien-être sans futilité, si, enfin, à tous les paysages du monde vous préférez ceux que bornent les horizons canadiens, où irez-vous ?

Laissez-moi donc d'abord vous dire ce que cest qu'une cure marine, à la fois véritablement une cure de repos, et où on la trouve, *chez-nous.* Alors vous n'aurez plus que l'embarras du choix.

* * *

Une cure marine comprend l'air marin et l'eau de mer.

L'air marin se distingue surtout par sa pureté, sa densité plus grande, sa température plus stable, son humidité, et ce fait qu'il tient en suspension des particules salines. Son action sur l'organisme est éminemment tonique et vivifiante, bien que ses premiers effets appréciables sur le système paraissent plutôt alourdir et calmer les nerfs.

Quelque chaleur torride qu'il fasse à Montréal, s'il vous est donné de franchir d'un bond, c'est-à-dire en un jour de chemin de fer, l'espace qui nous sépare de l'eau salée, de Rimouski par exemple, vous n'oublierez jamais la nuit délicieuse qui suivra à dormir, fenêtres ouvertes, laissant pénétrer jusqu'à vous les effluves de la mer. C'est d'un sommeil de plomb que l'on dort en respirant cet air vif et pénétrant, et c'est armés d'un apétit vorace que le réveil nous trouve. A tel point, qu'il faut même, au début, savoir se défendre contre ces deux effets invariables, sommeil et appétit, constants chez ceux qui

n'ont besoin que de repos et qui ne sont pas trop, par ailleurs, énervés ou déprimés. Et même ceux-ci, s'ils commandent à leur appétit et savent le réprimer, 'sils ne s'abandonnent pas aux siestes longues et à l'inaction, ils se sentiront vite réconfortés uniquement par la vie à ce grand air nouveau respiré dans les courses aux champs, à l'orée des bois, sur la grève, au sommet des falaises qui bordent chaque village le long du Saint-Laurent, voire même uniquement sur les chaises longues d'une villa.

Il faut savoir cependant dans quelles conditions cet air de la mer doit se respirer pour être bienfaisant.

L'expérience a démontré que, dans les habitations tout à fait au bord de la mer, l'air est un peu trop humide et trop froid. Avant d'arriver aux poumons, il est de beaucoup préférable qu'il se soit un peu réchauffé sur les cailloux de la route et qu'il ait laissé le trop de son humidité aux branches des arbres qu'il rencontre. Il arrive ainsi moins âcre, moins humide, avec en plus le bouquet particulier des bois qu'il traverse.

Quand il vous sera donné de construire une habitation au bord de la mer, choisissez de préférence le monticule qui l'avoisine avec, si possible, entre elle et lui, un jardin touffu ou un bocage. C'est le site idéal.

* * *

Les bains de mer, tels qu'on les prend sur le littoral du Saint-Laurent, sont généralement des bains tempérés au sud, et plutôt froids au nord. Cela s'explique ainsi.

Du côté nord, il n'y a pas de batture. Les falaises sont escarpées et, à dix pieds du rivage, mer haute ou mer basse, il y a toujours de l'eau.

Du côté sud, au contraire, les battures sont très larges et restent exposées au soleil durant plusieurs heures entre chaque marée. Quand la mer monte, ses vagues se réchauffent sur le sable ou les galets de la rive que le soleil a surplombée.

Pour que le bain de mer soit salutaire, il faut observer en le prenant les règles prescrites par l'hygiène. Tout le monde connaît ces règles, mais un petit nombre les met en pratique. C'est peut-être pour cela que l'on ne rapporte jamais d'un séjour à l'eau salée la somme de santé qu'on devrait y puiser. En principe, croyez-moi, il vaut mieux ne pas prendre de bains plutôt que de ne pas s'astreindre aux règles qui les régissent. La cure d'air seule ne peut être que profitable. Les bains mal pris peuvent être funestes. Mais soit indisposition particulière, température peu propice ou marée tardive,

pour une raison ou pour une autre, ce n'est pas tous les jours que l'on peut séjourner longtemps dans l'eau. Il faut savoir exercer son jugement et être raisonnable. Voici, en somme, les règles qu'il importe de connaître et de suivre à la lettre pour éviter tout mécompte.

(1) L'on ne doit jamais se jeter à la mer quand on a froid.

(2) L'on ne doit pas attendre le troisième frisson pour en sortir.

(3) Il est sage de se retirer au premier frisson.

(4) Il importe de *s'arracher* après le second.

(5) La réaction qui suivra doit être vive, forte, et entière.

(6) La marche forcée, les culbutes ou les sauts sont les plus pratiques moyens d'obtenir vivement et sûrement cette réaction.

(7) Est-il besoin d'ajouter qu'on ne se jette jamais à la mer que lorsque la digestion est faite ou à peu près, c'est-à-dire pas avant trois heures et demi après un repas complet.

J'aurais tort, assurément, de ne pas attirer, dans cette causerie, votre attention sur l'avantage qu'il y a à savoir nager et la nécessité pour tout le monde de l'apprendre. Voulez-vous, tout de même, vous épargner des remords et vous éviter à vous-même et aux autres bien des accidents ? Tout l'été, rappelez-vous donc ceci :

(1) N'emmenez personne en canot tant que vous ne savez pas nager pour deux.

(2) Ne vous levez pas debout dans une chaloupe ni ne la faites jamais balancer.

(3) N'allez pas loin, à la nage, sans une chaloupe. Nagez parrallèlement au rivage.

(4 En face du danger, gardez votre sang-froid.

(5) Au début des vacances, renseignez-vous sur la conduite à tenir en cas d'accident, et exercez-vous au sauvetage avec vos compagnons de bains. Mais toujours avec méthode et prudence.

Je n'insiste pas sur les méthodes et les moyens. Il suffit de mettre sur la piste le premier touriste de profession pour connaître et pratiquer ces choses-là. C'est d'ailleurs un amusement superbe que d'apprendre à faire le sauvetage de quelqu'un qui n'est pas en danger.

* * *

Le long du fleuve Saint-Laurent, l'eau n'est salée de façon permanente qu'à partir des environs de Kamouraska. C'est là que commencent vraiment les places d'eau salée de la province de Québec pour se continuer, sans interruption, sur un parcours d'au moins deux cents milles.

Je ne conçois pas que dans le choix d'un endroit de villégiature

sur les bords du fleuve Saint-Laurent l'on puisse hésiter entre le côté sud et le côté nord. J'ai dit à demi pourquoi.

Au nord, il n'y a pas que l'eau qui soit froide. La température l'est aussi. L'on ne peut même pas dire qu'elle y soit tempérée. De ce côté-là, une semaine suffit à l'expérience.

Le côté sud, à l'avantage de ses grandes battures que le soleil réchauffe, joint celui des courants chauds qui lui arrivent des côtes atlantiques américaines, dès que les glaces du golfe sont fondues. La température du fleuve de ce côté monte alors très sensiblement, et à l'intérieur des terres, dans le cours des mois de juillet et d'août, elle ne diffère pas de bien des degrés avec celle de Montréal. Ce qui manque à notre région et fait tout le charme de là-bas, c'est la succession invariable du flux et du reflux, deux fois par vingt-quatre heures, ramenant invariablement la brise rafraîchissante du golfe. On la sent venir comme on la sent s'éloigner. On ne lui dit jamais adieux, mais aurevoir.

* * *

Devrais-je dire qu'il y a comme ailleurs des contre-temps ? Il y en a partout. Partout il pleut, et partout quand il pleut, les vacances et les gens sont maussades. Surtout, le vent de nord-est venant du golfe, quand il pleut, est d'un désagréable plus que parfait. Mais ce n'est là qu'un inconvénient, et je ne vous quitte pas sur cette perspective. Ça n'aurait pas l'air de la cure dont j'ai voulu vous entretenir. Allez plutôt gaiement vers le golfe, cet été. Choisissez d'avance, un endroit de villégiature d'un accès facile et commode, approprié à vos goûts et aux exigences de votre santé. Vous m'en donnerez des nouvelles.

J. Gauvreau